

Режим дня ребенка от 2 до 3 лет в домашних условиях

Основой воспитания на третьем году жизни ребенка остается, как и раньше, правильно составленный и четко проводимый режим дня.

В этом возрасте здоровый, нормальный ребенок должен спать в течение суток 12—13 часов, из них ночью 10—11 и среди дня 2,5—1,5 часа.

Бодрствовать активно, без переутомления, он может в пределах 6,5—5,5 часов, не больше.

Как же определить, какой режим сна и бодрствования требуется вашему ребенку? Об этом можно судить по его поведению. Если перед сном ребенок становится либо возбужденным, либо, наоборот, вялым,— это показывает, что он уже исчерпал свои возможности, что он уже переутомился.

В этом случае надо уменьшить длительность бодрствования на 30—40 минут, чтобы не доводить его до переутомления. Если же ребенок к моменту укладывания уравновешен, бодр, хорошо себя чувствует и, уложенный спать, долго не засыпает, то можно продлить время его бодрствования, отсрочив на некоторое время начало сна.

Следовательно, режим сна и бодрствования надо устанавливать каждому ребенку не только в соответствии с его возрастом, но и учитывая его индивидуальные особенности. При наличии твердого режима, он обычно в положенное время быстро засыпает и пробуждается в хорошем настроении. Иногда родители отмечают, что летом дети худеют, становятся более раздражительными и непослушными, их бывает трудно усадить за какую-либо спокойную игру. Это объясняется тем, что летом дети, много бывая на воздухе, получают значительно больше разнообразных впечатлений, чем зимой. Будучи легко одеты и видя много нового, интересного, они очень много двигаются. И в то же время летом они меньше спят.

В летнее время следует укладывать ребенка спать днем на час-полтора раньше обычного и тем самым дополнять укороченный ночной сон.

Летом ребенок по возможности должен весь день проводить на воздухе, за исключением времени дневного сна и в зависимости от погодных условий. Малыш не может длительное время заниматься чем-либо одним, так как быстро утомляется. Но сам он регулировать свою деятельность еще не умеет. Поэтому в режиме дня надо определить время для разных видов его занятий, обеспечив их разнообразие и чередование спокойных и подвижных игр, самостоятельных игр и игр-занятий со взрослыми.

Если малыш посещает ясли, то необходимо его домашний режим согласовать с ясельным, посоветовавшись с педагогом или врачом.

Ребенок 2—3 лет может значительное время играть самостоятельно, но все же его нельзя на все время бодрствования предоставлять самому себе. Он нуждается в присмотре, помощи и руководстве старших. Поэтому надо правильно решить два вопроса: когда и в какое время ребенок может играть самостоятельно и когда взрослые должны уделить специальное время для игры и занятий с ним.

Если мама или бабушка делают в это время то, в чем может принять какое-либо участие и маленький ребенок, то хорошо привлечь и его к своей работе, что он очень охотно и с интересом делает. Часа через полтора после завтрака, когда ребенок исчерпает свои возможности самостоятельно играть, а мать или бабушка уже выполняют необходимые хозяйственные дела, надо пойти с ним гулять.

На прогулке он должен играть в подвижные игры, наблюдать окружающее, т.е. находиться в активном, деятельном состоянии. Взрослым следует чередовать подвижные игры с более спокойными занятиями (наблюдение, разговор).

Возвратиться с прогулки надо не позже чем за 30—40 минут до еды, чтобы малыш успел немного отдохнуть. В течение второй половины дня надо

обязательно позаниматься с ним и второй раз погулять. Старшие братья и сестры обычно вечером готовят уроки, взрослые отдыхают, нужно сделать так, чтобы малыш им не мешал, занять его спокойной игрой.

Но ребенок не может весь вечер провести в спокойных играх, его потребность в движениях должна быть удовлетворена на прогулке, где он, никому не мешая, может побегать.

При такой организации бодрствования ребенок в течение всего дня чувствует себя хорошо. Он занят, и взрослые могут выполнять домашнюю работу.

Примерный домашний режим дня ребенка от 2 до 3 лет:

Пробуждение, утренний туалет_____	7. 00
Завтрак_____	8. 00- 8. 20
Игровая деятельность со взрослыми_____	8. 30- 9. 40
Утренняя прогулка_____	10. 00- 11. 30
Обед_____	12. 00- 12. 20
Дневной сон_____	12. 30- 15. 20
Подъем, полдник_____	15. 20- 16. 00
Самостоятельная игровая деятельность_____	16. 00- 18. 00
Ужин _____	18. 00- 18. 30
Вечерняя прогулка _____	19. 00- 20. 30
Вечерний туалет, ночной сон_____	21. 00- 7. 00

Перечень спокойных и подвижных игр в режиме дня для детей раннего возраста в домашних условиях

6 спокойных игр для детей 2-3 лет

«Сундучок с сокровищами»

Родители изготавливают из обычной коробки – сказочный сундук. Коробку можно обклеить блестящей бумагой или разрисовать. Затем вместе с малышом они должны заполнить этот сундучок сокровищами. Например, вместе с ребенком изготовить бусы для сказочной принцессы, из блестящей фольги – корону, из лоскутков – сплести для нее маленький коврик, нарисовать портрет принцессы. Все эти сокровища сложить в волшебный сундучок и убрать его под кровать. Эта игра развивает у ребенка фантазию и творческие способности.

«Три тишины»

Папа, мама и ребенок замолкают на две-три минуты и внимательно прислушиваются к звукам за окном. Когда время молчания заканчивается, каждый по очереди рассказывает, что он услышал. Например, мама услышала, как за окном спорили две птички, она может рассказать, о чем был спор. Папа услышал, как одна машина жаловалась другой, что у нее плохой хозяин. Он ее не моет и забывает заправлять бензином. А что интересного услышал малыш?

«Кто к нам пришел?»

Папа, мама и дети рассаживаются на стульчики. Папа объявляет, что сегодня к ним в гости придут самые разные животные. Мама начинает первая. Она пародирует какое-нибудь животное, а все должны пытаться угадать – кто пришел к ним в гости. Например, мама, изображая собачку, гавкает и машет

хвостиком (рукой сзади). Детишки должны не только отгадать, но и рассказать все, что знают о собачках. Следующий игрок изображает другое животное. Эта игра позволяет ребенку закрепить знания о животных и познакомиться с их повадками.

«Запомни игрушку»

Родители раскладывают игрушки, дают всем участникам запомнить, какие предметы лежат на столе. Затем, накрывают игрушки тканью и просят детишек отвернуться и не подсматривать. В это время мама убирает со стола одну из игрушек. Дети должны угадать, какая игрушка исчезла. Игра развивает наблюдательность и внимание у детей.

«Ковер-самолет»

На пол стелется небольшой ковер. Мама рассказывает малышу о том, что этот ковер волшебный, и он может летать. Вместе с ребенком она усаживается на ковер и просит малыша закрыть глазки. После чего, она спрашивает – куда сегодня они хотят полететь? Затем говорит волшебные слова, коврик якобы взлетает и они отправляются в сказочное путешествие. Мама начинает рассказывать сказку. В «ходе полета» повествование ведется поочередно.

«Волшебные карандаши»

Для этой игры понадобятся лист ватмана и разноцветные карандаши. Ребенок начинает рисовать. Например, домик. Мама просит его отвернуться и рассказать, кто живет в этом домике. Пока ребенок рассказывает, мама быстро рисует этих персонажей. Повернувшись, малыш видит их и продолжает рисовать. Например, он рисует солнышко. Отвернувшись, он рассказывает, какое солнышко яркое и теплое. Мама рисует цветочки и деревья и т.д. При помощи «волшебных» карандашей можно нарисовать красивый пейзаж или целую сказку с большим количеством персонажей.

Подвижные игры дома для детей 2-3 лет

1. Увлекательное путешествие

Превратите обычную комнату в далекую планету, таинственный остров или жаркую пустыню. Каждый раз тему рекомендуется менять. Диван может стать кораблем, стул огромной горой, а ковер океаном.

Предложите ребенку преодолевать препятствия по пути к цели. К примеру, обойти «болото» по самому краю коврика или преодолеть «пропасть» между диваном и стулом.

2. Поиск клада

Спрячьте клад в виде игрушки или сладости. Попросите чадо найти его. Интересно даже сказать, что клад оставили пираты, а найти его можно следующими способами:

- «горячо-холодно»;
- по нарисованному плану комнаты с указателями-подсказками.

Можно предложить еще такой вариант: сказать, что клад находится на другом конце комнаты, а добраться туда разрешено, не касаясь пола.

Используя любые подручные средства, такие как стул, подушки, кубики, ребенок должен добраться до цели.

3. Волшебное такси

Для этого понадобится шведская стенка. Развешиваем на разных ее уровнях и имеющемся навесном инвентаре бумажные пакеты с наклеенными изображениями животных. Это будут домики для них. Задача — найти для каждой имеющейся игрушки – животного свой домик, доставив ее строго по назначению.

4. Игра с мячом

Положите малыша животиком на надувной мяч и покачайте, придерживая за ножки.

На животике полежали — попробуем на спинке. Тоже хорошо!

А теперь посидим на мяче. Вот как на нем можно подскакивать!

Чтобы было еще веселее, напевайте:

*Друг веселый, мячик мой,
Всюду, всюду он со мной!
Раз, два, три, четыре, пять.
Хорошо мне с ним играть!*

А где наши маленькие мячики? Нужно собрать их в коробку. Кто быстрее?

Игры с мячом развивают координацию, мелкую и крупную моторику, чувство равновесия, тренирует мышцы всего тела.

5. Снова водим хоровод

Возьмите карапуза за ручку, ходите с ним по кругу и пойте:

*Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три — сели!*

Сядьте на пол. Потом встаньте и снова ходите по кругу, напевая:

*Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три - поворот!*

Покружитесь на одном месте и снова возьмитесь за руки:

*Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три — прыг!*

Действия можно придумывать любые — хлопать в ладоши, приседать, делать наклоны.

Игра развивает координацию и пространственное восприятие.